



5月の献立表

新座市立東野小学校 家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (月)	牛乳	牛乳				560
	キャベツのペペロンチーノスパゲッティ いかサラダ	ベーコン いか	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油 小麦粉 なたね油 米サラダ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	塩 赤唐辛子 こしょう ワイン 醤油 塩 こしょう 酢 ワイン	
2 (火)	牛乳	牛乳				580
	中華風炊き込みごはん こどもの日かきたま汁 豆乳プリン	豚肉 さくらえび 鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ 豆乳プリン(乳・鶏卵・ゼラチン不使用)	米 もち米 米サラダ油 ごま油 ごま でん粉	にんじん 切干大根 たけのこ 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草	酒 塩 醤油 みりん けずり節(だし) 酒 醤油 塩	
8 (月)	牛乳	牛乳				656
	わかめごはん さばの文化干し 切り干し大根の煮付け 清見オレンジ	わかめ さば 油揚げ	米 米粒麦 ごま 小麦粉 なたね油 米サラダ油 砂糖		切干大根 にんじん 小松菜 清見オレンジ	
9 (火)	牛乳	牛乳				603
	きなこ揚げパン 肉団子のスープ	きなこ 鶏肉 豚肉 卵	ツイストパン(乳使用・鶏卵不使用) 砂糖 なたね油 でん粉 ごま油		塩 長ねぎ しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ キャベツ 小松菜 もやし	
10 (水)	牛乳	牛乳				581
	ジョア(マスカット) 麦ごはん ハッシュドポーク 小松菜サラダ	ジョア 豚肉	米 米粒麦 小麦粉 米サラダ油 砂糖		とりがら(だし) 塩 こしょう パプリカ ワイン ウスターソース 中濃ソース トマトビュレ ケチャップ 醤油 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん しめじ レモン果汁	
11 (木)	牛乳	牛乳				562
	関西うどん かき揚げ そらまめ	うどん 油揚げ なたね 大豆 豚肉 卵	うどん 小麦粉 なたね油		にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊	
12 (金)	牛乳	牛乳				593
	レタスチャーハン ワンタンスープ グレーゼリー	ベーコン 卵 豚肉	米 米粒麦 ごま油 米サラダ油 ごま油 ウェーブワンタン グレーゼリー	長ねぎ にんにく 干し椎茸 にんじん レタス 干し椎茸 にんじん 大豆もやし 長ねぎ しょうが チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ とりがら(だし) 酒 塩 しょうゆ	
15 (月)	牛乳	牛乳				584
	麦ごはん ゆかりふりかけ かつおの新玉ソースかけ 味噌汁	ちりめんじゃこ かつお わかめ	米 米粒麦 ごま でん粉 なたね油 砂糖 じゃがいも	ゆかり しょうが 玉ねぎ にんにく こねぎ 玉ねぎ 小松菜	酒 醤油 酒 塩 酢 煮干し(だし) 酒 みそ	
16 (火)	牛乳	牛乳				628
	ナポリタン ポテチキンサラダ	スパゲッティ 米サラダ油 ウインナー 粉チーズ	スパゲッティ 米サラダ油 米サラダ油 オリーブ油		塩 にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	
17 (水)	牛乳	牛乳				565
	とりにごぼろごはん 豚汁 河内晩柑	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 じゃがいも 米サラダ油	しょうが ごぼう にんじん 干し椎茸 こんにやく ごぼう にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ 小松菜	酒 醤油 みりん 煮干し(だし) 酒 みそ	
18 (木)	牛乳	牛乳				647
	塩ラーメン チーズ入りツナぎょうざ ミニトマト	中華麺 ごま油 豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 キャベツ もやし コーン 小松菜 長ねぎ	豚骨(だし) とりがら(だし) けずり節(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
19 (金)	牛乳	牛乳				586
	チャブチェ丼 わかめスープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	米 米粒麦 緑豆春雨 ごま油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ しいたけ いら にんにく 長ねぎ	醤油 酒 みりん 塩 こしょう トウバンジャン けずり節(だし) 塩 こしょう 酒 醤油	
22 (月)	牛乳	牛乳				569
	わかめうどん 欲張り大学芋	うどん かまぼこ(卵・小麦粉不使用) 油揚げ わかめ 大豆 ちりめんじゃこ	うどん さつまいも でん粉 なたね油 砂糖 ごま		にんじん 長ねぎ 小松菜	
23 (火)	牛乳	牛乳				660
	チキンカレー 海藻サラダ	米 米粒麦 鶏肉	米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん にんじん サラダこんにやく キャベツ コーン きゅうり	
24 (水)	牛乳	牛乳				596
	かつおと生姜のたきこみごはん みそけんちん汁	かつお 油揚げ 豆腐	米 でん粉 なたね油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが こねぎ ごぼう 大根 こんにやく にんじん 長ねぎ 小松菜	酒 醤油 みりん けずり節(だし) 酒 みそ	
25 (木)	牛乳	牛乳				561
	コッペパン チリコンカン 野菜とたまごのスープ ヨーグルト	コッペパン(乳使用・鶏卵不使用) 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 卵 ヨーグルト(ゼラチン使用)	コッペパン(乳使用・鶏卵不使用) 米サラダ油 バター 小麦粉 米サラダ油 じゃがいも でん粉		ナツメグ オールパイス チリパウダー ワイン 塩 こしょう ケチャップ トマトビュレ 醤油 ウスターソース 中濃ソース 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	
26 (金)	牛乳	牛乳				561
	ハムとたまごのピラフ ミネストローネスープ	ハム 卵 ベーコン 大豆	米 米粒麦 バター 米サラダ油 オリーブ油 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト缶	ワイン 塩 こしょう 醤油 とりがら(だし) ケチャップ 塩 こしょう ワイン 醤油	
29 (月)	牛乳	牛乳				617
	おかか入り炊き込みごはん さくさくとり天 辛子あえ	油揚げ かつお節 ちりめんじゃこ 鶏肉 卵	米 米粒麦 米サラダ油 ごま 小麦粉 でん粉 なたね油	にんじん にんにく しょうが もやし 小松菜 にんじん 切干大根	酒 みりん 醤油 酒 塩 醤油 醤油 酒 からし	
30 (火)	牛乳	牛乳				567
	もやしラーメン 牛乳寒天入りフルーツポンチ	中華麺 ごま油 豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油 ごま油		しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	
31 (水)	牛乳	牛乳				615
	麦ごはん まぐろと小松菜の甘辛炒め 味噌汁	まぐろ 大豆 油揚げ わかめ	米 米粒麦 でん粉 なたね油 砂糖 じゃがいも	しょうが 小松菜 玉ねぎ	酒 醤油 みりん 煮干し(だし) みそ	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。